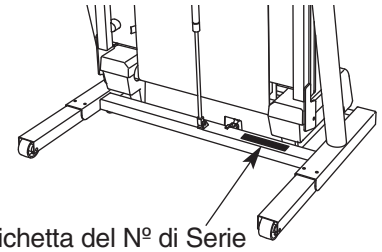
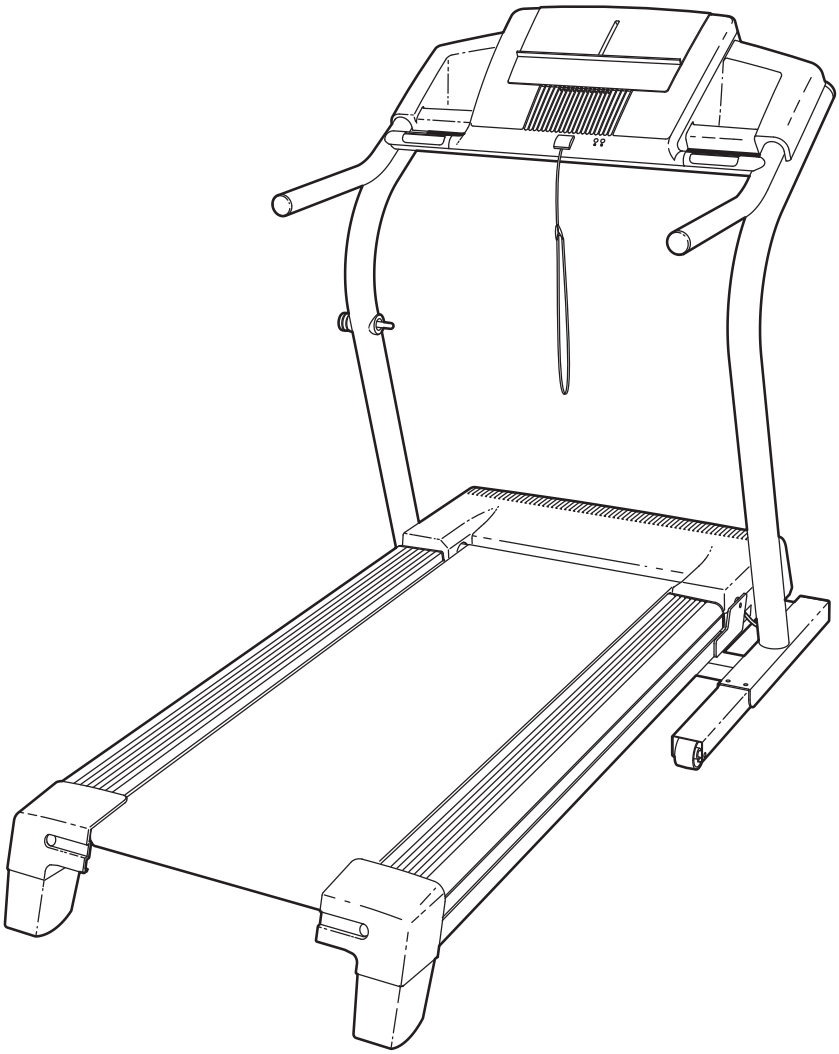
PRO-FORM 650 V

Modello Nº PETL77905 R.0
Nº di Serie _____
Trovare il numero di serie nella posizione indicata nella figura sottostante. Scrivere il numero nello spazio al di sopra per referenze future.



Etichetta del Nº di Serie

MANUALE D'ISTRUZIONI



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo impostati di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite pezzi mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro website

www.iconeurope.com

PRO-FORM®
650 V

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 5
MONTAGGIO 6
COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE 9
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE 10
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT 24
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI 26
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 29
LISTA DELLE PARTI 30
COME ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

Nota: È stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

PROFORM è una marchio della ICON IP, Inc.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il tapis roulant.

1. **Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant de tutte le istruzioni e precauzioni.**
2. **Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.**
3. **Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.**
4. **Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.**
5. **Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**
6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**
7. **Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 135 kg.**
8. **Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.**
9. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali*.**
10. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 10). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**
11. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1 mm^2) che non superi 1,5 m di lunghezza.**
12. **Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.**
13. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 26.)**
14. **Leggere, capire e provare la procedura di arresto di emergenza prima di utilizzare il tapis roulant (vedere MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE a pagina 10).**
15. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.**
16. **Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.**
17. **Il sensore della frequenza cardiaca in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la tendenza della frequenza cardiaca in generale.**
18. **Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Sempre rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore acceso/spento quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore acceso/spento.)**
19. **Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 24.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per poter sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.**
20. **Non tentare di modificare l'inclinazione del tapis roulant collocando oggetti sotto il tapis roulant.**

21. Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.

22. Quando usate i programmi iFIT.com, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stia per cambiare. Ascoltare sempre il « fischio » in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambia. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.

23. Quando usate i programmi iFIT.com, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma su CD o videocassetta.

24. Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore e scollegare il riproduttore MP3 quando non li usate.

25. Ispezionare e stringere appropriatamente tutti i pezzi del tapis roulant regolarmente.

26. Non inserire nessun oggetto nelle aperture.

27. **PERICOLO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

28. Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

I mostrati adesivi d'avvertenza sono applicati sul tapis roulant. Si prega di notare che il testo degli adesivi è in lingua inglese. Individuare gli adesivi in lingua Italiana e posizionarli sopra a quelli in lingua inglese. Qualora un adesivo fosse illeggibile o non fosse presente, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere il retro copertina del presente manuale). Applicare l'adesivo nella posizione indicata.

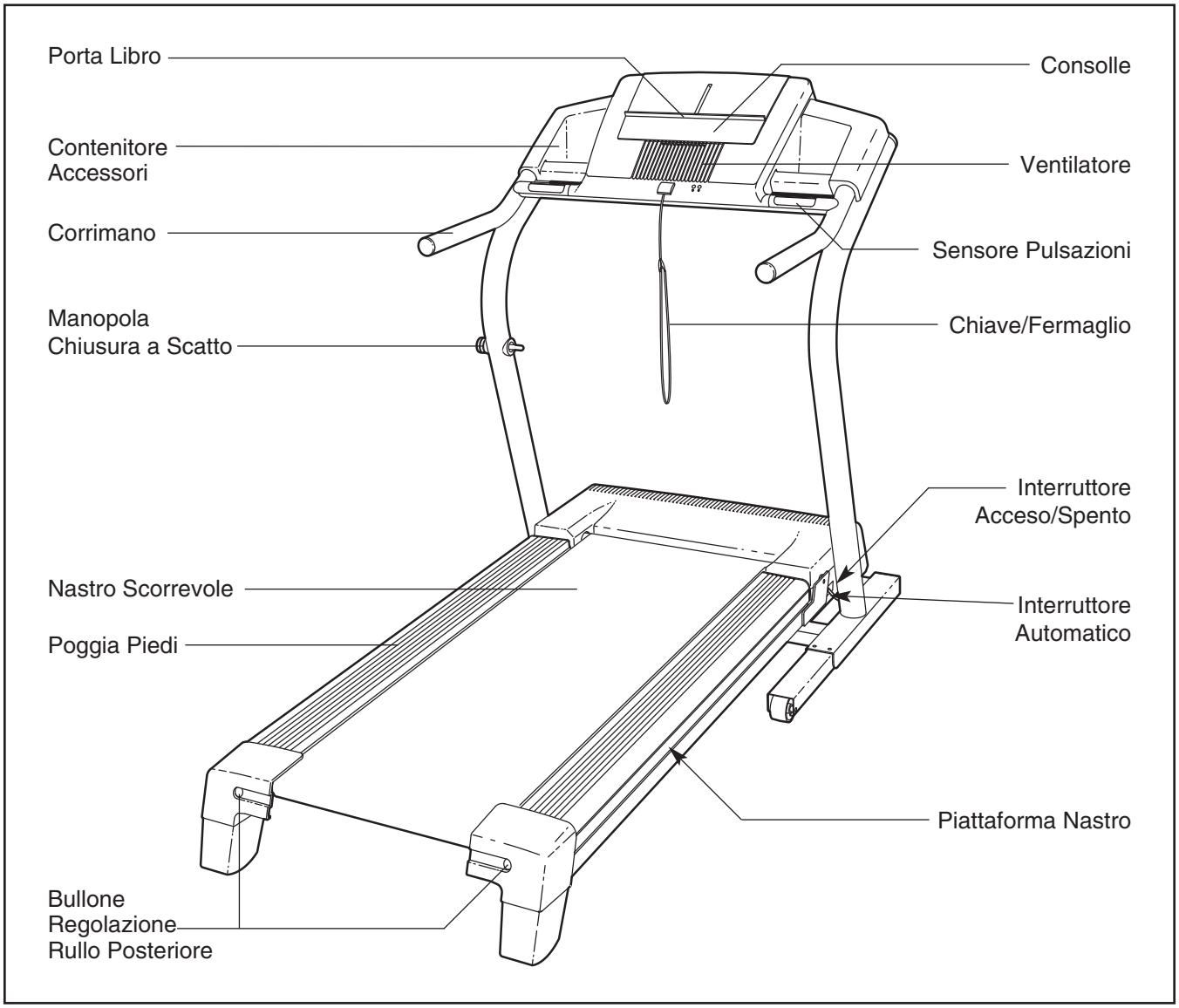
⚠ ATTENZIONE
Tenere mani e piedi lontano da questa zona quando il treadmill e in funzione.
⚠ ATTENZIONE:
Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:
•Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
•Variare la velocità gradatamente.
•Tenersi ai corrimano per revenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
•Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
•Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
•Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
•Tenere i bambini lontano dal treadmill.
•Rimuovere la chiave quando non in uso.
•Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
•Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
•Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo tapis roulant PROFORM® 650 V. Il tapis roulant 650 V aiuteranno a raggiungere i vostri obbiettivi di una buona forma fisica nel conforto della vostra casa. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo 650 V potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi informazione vi preghiamo di chiamare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello prima di chiamare. Il numero di modello del tapis roulant è PETL77905 R.0. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

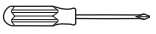
Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzarsi con le parti contrassegnate.



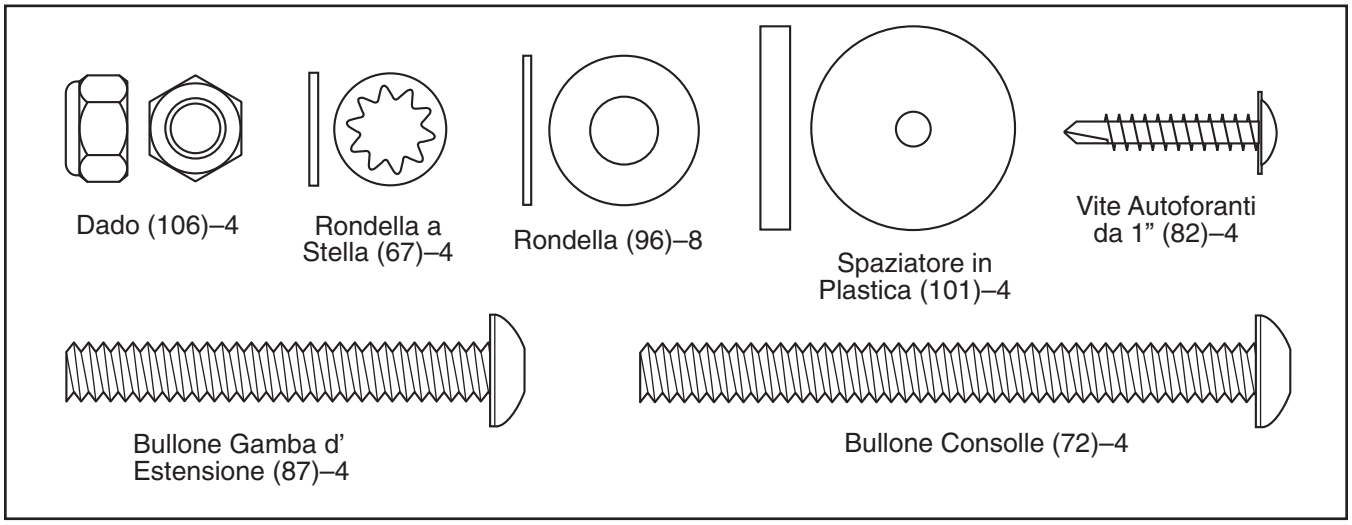
MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. **Non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo.**

Nota: Il dietro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulirlo con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

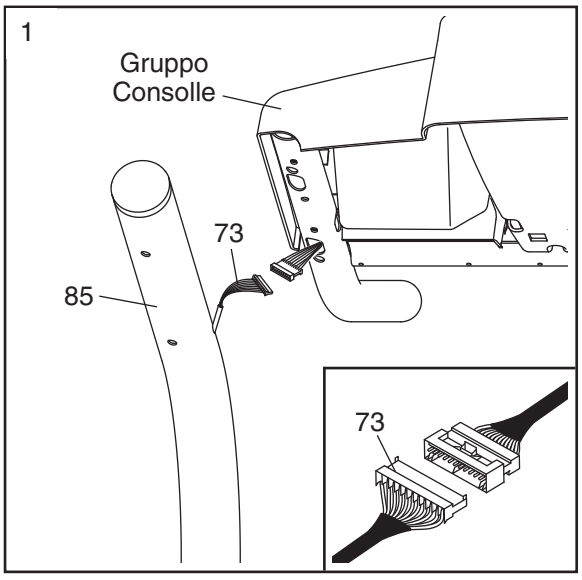
Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale **e un vostro cacciavite di croce**  **, una chiave regolabile** **, e un maglio in gomma** **.**

Per l'identificazione dei pezzi per il montaggio, vedere i disegni dei pezzi sottostante. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero chiave del pezzo, elencati alle pagine 30 e 31 nella LISTA DELLE PARTI. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli sono stati premontati. Se un pezzo non si trova nel sacchetto dei pezzi, controllare se è stato premontato.**

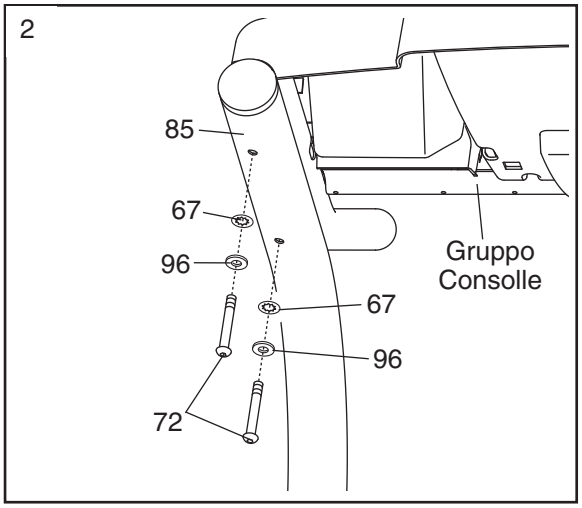


1. Con l'aiuto di un'altra persona, portare i Montanti (85) in posizione verticale. Togliere il nastro che blocca il Filo Bardato del Montante (73) al Montante destro.

   Successivamente, con l'aiuto di un altra persona, reggere il gruppo consolle vicino al Montante destro (85). Collegare il Filo Bardato del Montante (73) al filo bardato del gruppo consolle. **Accertare che i connettori siano opportunamente collegati (vedere disegno allegato). I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** Qualora i connettori non si inseriscano agevolmente l'uno nell'altro e non scattino in posizione, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.** Poi inserire i connettori nel Montante destro.



2. Con l'aiuto di un'altra persona, collocare il gruppo consolle sui Montanti (85). **Assicurarsi che i cavi non siano pizzicati.** Montare il gruppo consolle con quattro Bulloni Consolle (72), quattro Rondelle (96) e quattro Rondelle a Stella (67) (viene raffigurato solo un lato). **Pre-avvitare i quattro Bulloni Consolle prima di serrarli definitivamente.**

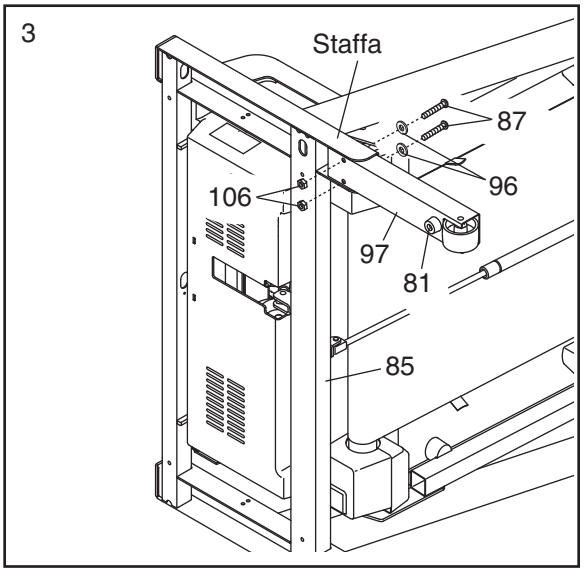


3. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato come mostrato.

   Inserire una Gamba di Estensione (97) nella staffa indicata sulla base dei Montanti (85). **Verificare che la Gamba di Estensione sia girata in modo tale che il Gommino Base (81) si trovi nel lato indicato**. Se necessario, utilizzare un mazzuolo di gomma per allineare i fori presenti nella Gamba di Estensione ai fori della staffa.

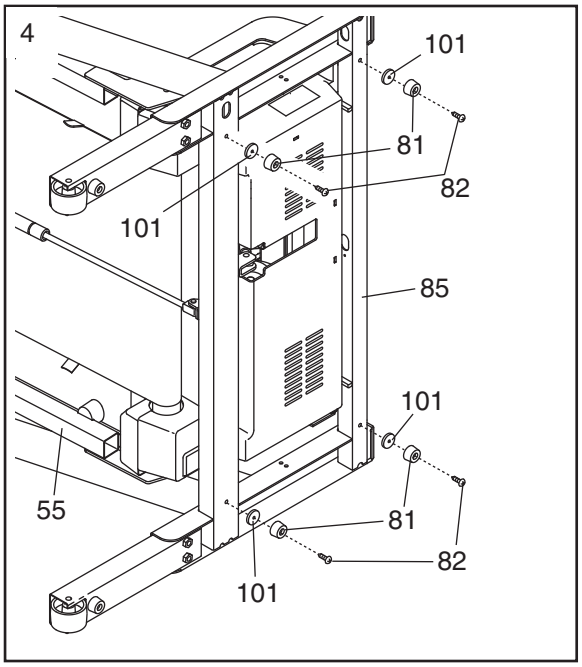
   Fissare la Gamba di Estensione (97) con due Bulloni Gamba di Estensione (87), quattro Rondelle (96) e quattro Dadi (106) come indicato. **Stringere bene i Bulloni.**

   Con l'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sull'altro lato. Montare l'altra Gamba d'Estensione (non mostrata) come descritto in precedenza.



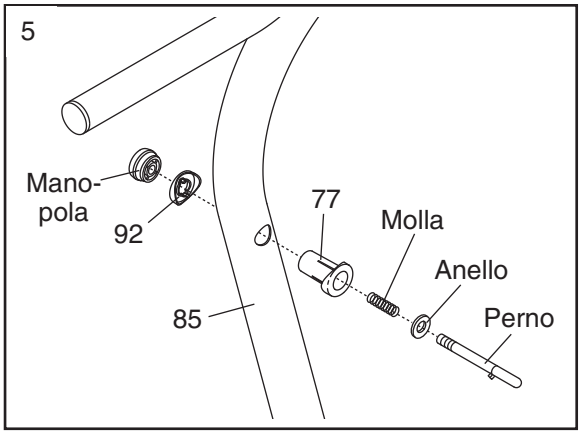
4. Montare i quattro Gommini Base (81) alla base dei Montanti (85) come indicato con quattro Viti Autoforanti da 1" (82) e quattro Spaziatori di Plastica (101). Nota: è possibile che vi sia incluso un Gommino Base di scorta. Utilizzarlo per sostituire un Gommino che potrebbe essersi usurato.

   Con l'aiuto di un'altra persona, piegare delicatamente il tapis roulant cosicché i quattro Gommini Base (81) appoggino sul pavimento e i Montanti (85) siano in verticale.



5. Rimuovere la manopola dal perno. **Verificare che l'anello e la molla siano sul perno.**

   Premere l'Inserto Chiusura a Scatto (77) nel lato destro e nel Montante sinistro (85) e premere l'Inserto Manopola (92) nella parte sinistra del Montante sinistro. Se necessario utilizzare un mazzuolo in gomma. Successivamente, inserire il perno nell'Inserto Chiusura a Scatto e serrare nuovamente la manopola sul perno.

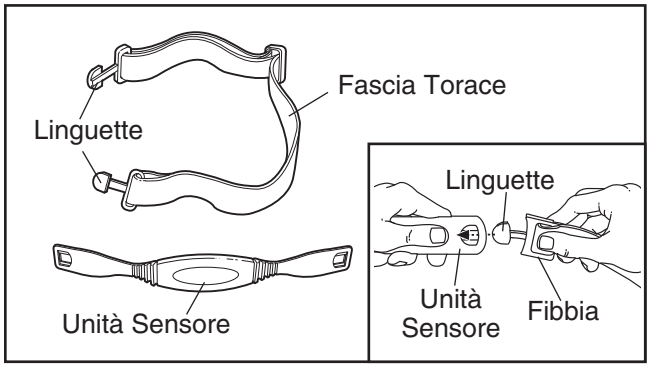


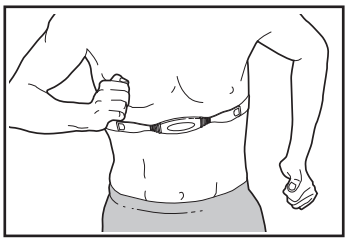
6. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Tenere l'inclusa chiave esagonale in un posto sicuro. La chiave esagonale viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 27). **Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.**

COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore (vedere il disegno sottostante). Inserire la linguetta su una delle estremità della fascia torace nel foro su una delle estremità dell'unità sensore, come mostrato nel disegno allegato. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla fascia torace. La linguetta dovrebbe essere quasi allo stesso livello con la parte anteriore dell'unità sensore.





Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro intorno al torace ed attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il cardiofrequenzimetro dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, e posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti con la parte destra in alto.

Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le due aree elettrodi sul lato interno (le aree elettrodi sono le aree coperte da leggere sporgenze). Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree elettrodo. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitore viene indossato; il cardiofrequenzimetro si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.
- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitore in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcool, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il cardiofrequenzimetro viene usato con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro non funzionasse appropriatamente, provare la fasi sottostanti.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni medicine come premature contrazioni ventricolari (pvcs), esplosioni di tachicardia, ed aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo è un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.
- Le pile CR2032 potrebbero dover essere sostituite (vedere pagina 28).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

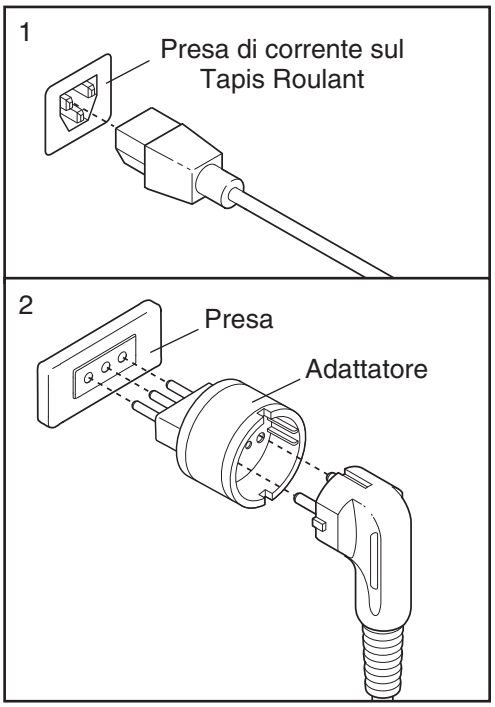
Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

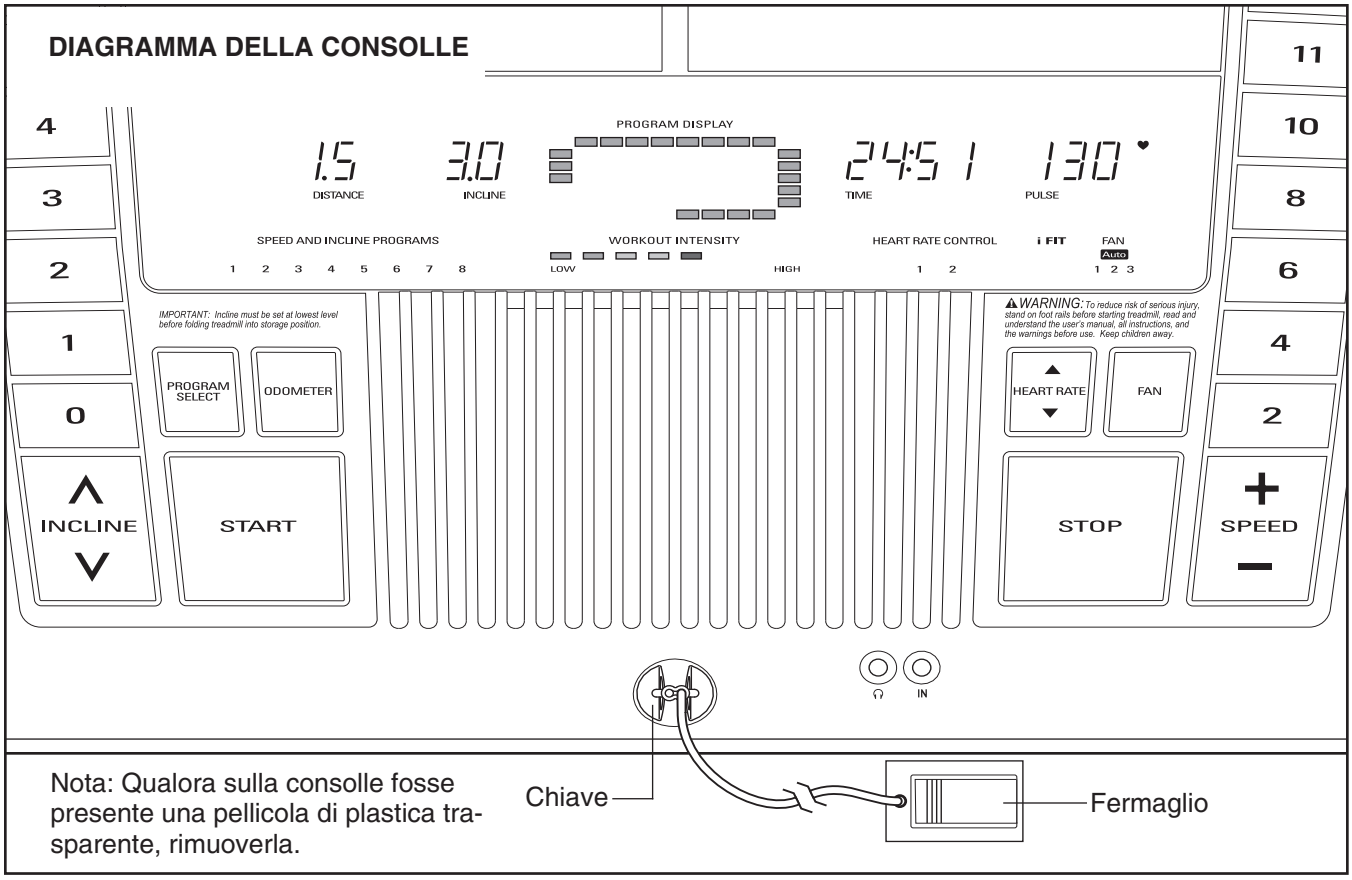
Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.**

Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant.

Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. **Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).**



⚠ ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.



Nota: Qualora sulla consolle fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

APPLICARE L'ADESIVO D'AVVERTENZA

L'avvertenza sulla consolle è in inglese. Quest'avvertenza si trova in altre lingue nell'incluso foglio adesivo. Applicare l'adesivo in italiano sulla consolle.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre un'impressionante varietà di caratteristiche per aiutarvi ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro.

Sono inoltre offerti otto programmi predefiniti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un efficace allenamento. La consolle offre altresì due programmi pulsazioni che controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant al fine di mantenere la frequenza cardiaca entro i valori impostati per l'allenamento.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando un cavo per l'audio dello stereo, potete collegare il tapis roulant al vostro stereo di casa, allo stereo portatile, al computer, o al videoregistratore e utilizzare gli speciali programmi iFIT.com su MP3, CD e videocassetta (i MP3, i CD e le videocassette iFIT.com sono disponibili separatamente). I programmi iFIT.com controllano automaticamente la velocitá ed inclinazion del tapis roulant mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad alto livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. **Per scaricare i programmi iFIT.com MP3 consultare il sito www.iFIT.com. Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.**

Con il tapis roulant collegato al vostro computer, potete inoltre andare al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 12. **Per usare un programma prestabilito**, vedere a pagina 15. **Per utilizzare il programma di pulsazioni,** vedere a pagina 16. **Per usare un programma MP3, CD o video iFIT.com,** vedere a pagina 20. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 22.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

Nota: Per evitare danni alla pedana, durante l'uso del tapis roulant si consiglia di indossare delle scarpe pulite.

Inserire la spina della corrente (vedere a pagina 10). Localizzare l'interruttore acceso/spento sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Verificare che l'interruttore sia nella posizione reset.

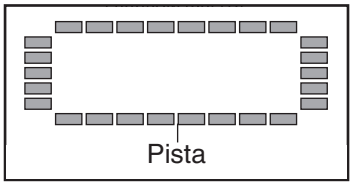
Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 11) e farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Successivamente, inserire la chiave nella consolle; il display si illuminerà. **Importante: In una situazione di emergenza, la chiave puó essere rimossa dalla consolle, facendo rallentare il nastro scorrevole fino a fermarsi. Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT al di sopra.

2 Selezionare la funzione manuale.



Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata. Se è stato selezionato un programma, riselezionare la modalità manuale premendo il pulsante Selezione Programma ripetutamente finché appare una selezione nei Led e l'indicatore iFIT **non** risulta acceso.

3 Avviare il nastro scorrevole.

Per avviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio [START], il pulsante di aumento della Velocità [SPEED] oppure uno dei pulsanti velocità numerati da 2 a 16 [QUICK SPEED].

Se è stato premuto il pulsante Avvio o di aumento della Velocità, il tapis roulant comincerà a muoversi alla velocità di 2 chilometri all'ora. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti di aumento e diminuzione della Velocità . Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1 km/ora; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 chilometri all'ora. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga la velocità selezionata.

Qualora venga premuto uno dei pulsanti velocità numerati dallo 2 al 16, la velocità del nastro scorrevole verrà modificata gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di velocità selezionata.

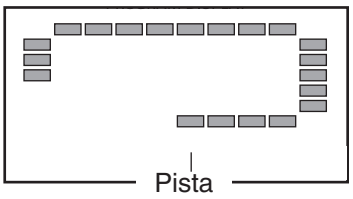
Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display. Per riavviare il nastro scorrevole, premere il pulsante Avvio, il pulsante di aumento della Velocità oppure uno dei pulsanti velocità numerati dallo 1 al 10.

Nota: Durante i primi minuti che usate il tapis roulant, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearlo se necessario (vedere alla pagina 27).

4 Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.

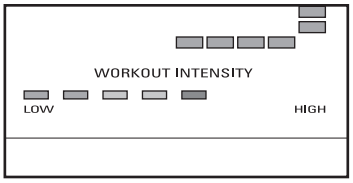
Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti aumenta/diminuisci inclinazione [INCLINE]. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. Per cambiare l'inclinazione velocemente, premere uno dei pulsanti inclinazione numerati dallo 0 al 12. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga l'inclinazione impostata

5 Seguite i vostri progressi con la matrice ed i display.



La matrice— Qualora vengano selezionate la funzione manuale o la funzione iFIT.com, la matrice visualizzerà una pista di 400 m. Non appena si inizia a camminare o correre, gli indicatori attorno alla pista si visualizzeranno in successione finché non apparirà la pista completa. La pista poi sparirà e gli indicatori cominceranno ad apparire in successione.

Display Intensità Esercizio—Questo display indica il livello di intensità approssimativo dell'esercizio che si sta facendo in modo crescente.



Display Calorie/Distanza—Questo display mostrerà il numero approssimativo di calorie che sono state bruciate e la distanza percorsa durante l'esercizio, correndo o camminando. Il display alternerà tra un numero e l'altro ogni pochi secondi.

Per visualizzare il numero totale di chilometri che il tapis roulant ha percorso recentemente, premere il pulsante Odometro; si visualizzerà la scritta “MY DIST.” (Mia Distanza) e il numero totale di chilometri. Per azzerare questo numero tenere premuto per alcuni secondi il pulsante Odometro.

Per visualizzare il numero totale di chilometri che il tapis roulant ha percorso dal momento in cui è stato acquistato, premere nuovamente il pulsante Odometro; si visualizzerà la scritta “TOTAL DIST.” (Distanza Totale) e il numero totale di chilometri.

Per visualizzare il numero di calorie bruciate, premere nuovamente il pulsante Odometro.

Per visualizzare solamente la distanza percorsa durante l'esercizio, correndo o camminando, premere nuovamente il pulsante Odometro.

Per visualizzare nuovamente il numero di calore bruciate e la distanza percorsa durante l'esercizio, correndo o camminando, premere nuovamente il pulsante Odometro. Le scritte “Calorie”, “Distanza” e “SCAN” verranno visualizzate sul display per alcuni secondi.

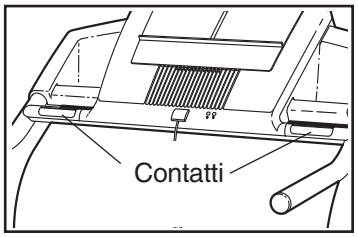
Display Carboidrati/ Inclinazione—Questo display visualizzerà il numero approssimativo di grammi di carboidrati bruciati e il livello di inclinazione del tapis roulant. Nota: ogni volta che l'inclinazione cambia, il display mostrerà l'impostazione dell'inclinazione.

Display Tempo/Andatura—Questo display mostra il tempo [TIME] trascorso e la vostra andatura [PACE] attuale (andatura è misurata in chilometro al minuto). Nota: quando viene selezionato un programma (eccetto per il programma frequenza cardiaca 1), il display visualizzerà il tempo restante invece del tempo trascorso.

Display Pulsazioni/Velocità—Questo display mostrerà la velocità del tapis roulant. Il display visualizzerà altresì la frequenza cardiaca quando si usa il sensore incorporato nell'impugnatura o il cardiofrequenzimetro.

Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata, tenere premuto il pulsante Stop mentre si inserisce la chiave nella consolle. Una « E » per il sistema English (inglese) in miglia o una « M » per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Pulsazione/Velocitá. Premere il pulsante aumento Velocità per cambiare l’unità di misura. Quando appare l'unità di misura desiderata, togliere la chiave e poi reinserirla. **Nota: Per semplicità, tutte le istruzioni nella presente sezione si riferiscono ai chilometri.**

6 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

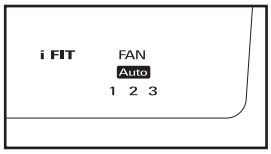


Nota: se si utilizzano un cardiofrequenzimetro e un sensore incorporato nell'impugnatura contemporaneamente, la consolle non visualizzerà la frequenza cardiaca in modo preciso. Per utilizzare un sensore incorporato nell'impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo presenti sul corrimano. Inoltre, accertare di avere le mani pulite.

Per misurare il vostro battito cardiaco, **rimanere sui poggia piedi** e tenere i contatti metallici—**evitare di muovere le mani.** Quando il proprio battito viene percepito, il simbolo a cuore nella display Pulsazioni/Velocitá inizierá a lampeggiare, una o due lineette appariranno, e poi il proprio battito cardiaco verrá mostrato. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

7 Accendere il ventilatore se desiderato.

Per accendere il ventilatore a bassa velocità, premere il bottone corrispondente. Per accendere il ventialore a velocità media, premere il bottone una seconda volta. Per accendere il ventilatore a velocità alta, premere il bottone una terza volta. Per selezionare la modalità automatica premere nuovamente il bottone; sul display apparirà la scritta “Auto”. Quando si seleziona la modalità automatica la velocità del ventilatore aumenterà o diminuirà automaticamente a seconda della velocità del tapis roulant. Per spegnere il ventilatore premere il bottone corrispondente di nuovo. Nota: dopo aver spento il tapis roulant il ventilatore resta accesa per alcuni minuti ma poi si spegnerà automaticamente.



8 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggia piedi, premere il pulsante Arresto, e **regolare l’inclinazione del tapis roulant al minimo. L’inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione d’immagazzinaggio o il tapis roulant ne risulterà danneggiato.** Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle e conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i display rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle sia nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 23 e spegnere il modo demo.**

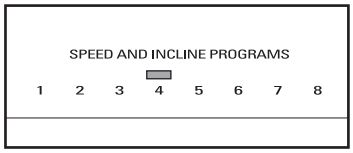
Quando avete finito di usare il tapis roulant, portare l’interruttore automatico acceso/spento nella posizione spenta e staccare il cavo elettrico.

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PRESTABILITI

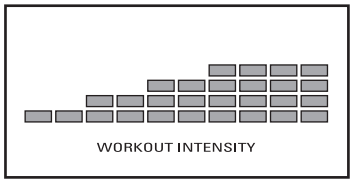
1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezione di uno dei otto programmi predefiniti.



Per selezionare uno dei programmi predefiniti, premere il pulsante Seleziona Programma ripetutamente finché uno degli otto indicatori dei Programmi Velocità e Inclinazione si illumina.

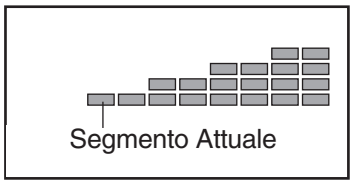


Non appena viene selezionato il programma predefinito, la velocità massima e l'inclinazione massima impostabili del programma lampeggeranno nel display per alcuni secondi. Il display Tempo/Ritmo visualizzerà quanto durerà il programma. Nella matrice scorrerà un profilo delle impostazioni della velocità.

3 Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è suddiviso in 30 o 60 segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.



La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale della matrice. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi quattro segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.

Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno e si udiranno una serie di suoni. Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, il display Velocità e/o il display Inclinazione lampeggerà per avvertirvi.

Quando il primo segmento è completo, *tutti gli indicatori di velocità si muoveranno di una colonna sulla sinistra.* La velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento. Nota: Se tutti i sette indicatori sulla colonna del Segmento Attuale sono accesi, *gli indicatori di velocità si sposteranno verso il basso* in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sulla matrice.

Il programma continuerà in questo modo finché verrà visualizzata l'ultimo segmento nella colonna Segmento Corrente e l'ultimo segmento finisce. Il nastro scorrevole si rallenterá fino a fermarsi.

Se il livello di velocità o d'inclinazione è troppo alto o troppo basso in qualsiasi momento durante il programma, potete cambiarlo manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione. Premendo un pulsante Velocità alcune volte, compare o scompare un indicatore aggiuntivo nella colonna del Segmento Corrente. Qualora una o più colonne a destra della colonna del Segmento Corrente presentino il medesimo numero di indicatori della colonna del Segmento Corrente, potrà comparire o scomparire un indicatore aggiuntivo altresì in tali colonne. **Nota: Quando inizia il segmento seguente del programma, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione del segmento successivo.**

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display Tempo/Ritmo. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante aumento Velocità. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 km/ora. Quando il prossimo segmente inizia, il tapis roulant si regolerà automaticamente in base alla configurazione della velocità prevista e l'inclinazione del prossimo segmento.

4 **Seguire la progressione sulla matrice e sul display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 **Misurare la vostra frequenza cardiaca se desiderata**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 **Accendere il ventilatore se desiderato.**

Vedere la fase 7 a pagina 14.

7 **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

Quando il programma si ferma, **assicurarsi che l'inclinazione del tapis roulant sia al minimo.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in un posto sicuro. **Nota: Se i display rimangono accesi dopo che la chiave venga rimossa, la consolle è nel modo « demo ». Fare riferimento a pagina 23 e spegnere il modo demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il tapis roulant, portare l'interruttore acceso/spento vicino al cavo elettrico in posizione spento e staccare il cavo elettrico.

USO DEL PROGRAMMA FREQUNZA CARDIACA

Il programma frequenza cardiaca 1 regola automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per consentire il mantenimento della vostra frequenza cardiaca vicino al valore selezionato. Il programma frequenza cardiaca 2 manterrà la vostra frequenza cardiaca vicino al valore predefinito.

⚠ AVVERTENZA: Se avete dei problemi di cuore, o se avete più di 60 anni e siete stati inattivi, non usare i programmi di frequenza cardiaca. Se prendete regolarmente dei medicinali, consultate il vostro medico per scoprire se questi potrebbero influenzare la vostra frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Per l'uso di un programma frequenza cardiaca attenersi alle fasi illustrate di seguito.

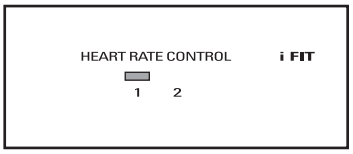
1 **Indossare il cardiofrequenzimetro a torace.**

Per utilizzare un programma frequena cardiaca è necessario indossare un cardiofrequenzimetro a torace.

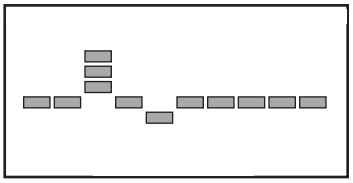
2 **Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

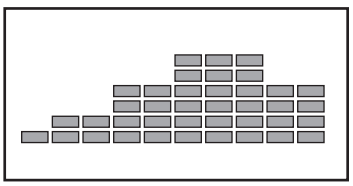
3 **Selezionare il programma frequenza cardiaca.**



Per selezionare un programma frequenza cardiaca, premere il pulsante Selezione Programma ripetutamente finché uno dei due indicatori del Controllo Frequenza Cardiaca si illumina.



Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 1, sulla matrice apparirà un simbolo che rappresenta il vostro battito cardiaco.



Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 2, sulla matrice scorrerà un profilo delle impostazioni di frequenza cardiaca del programma.

4 **Impostare la frequenza cardiaca.**

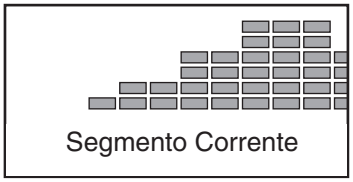
Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 1, l'impostazione di frequenza cardiaca del programma lampeggerà nel display Pulsazioni/Velocità. Se si desidera cambiare le impostazioni di frequenza cardiaca premere i pulsanti aumenta/diminuisci Frequenza Cardiaca **(si veda INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO a pagina 29).** Nota: la stessa frequenza cardiaca impostata verrà programmata per tutto il programma.

Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 2, il valore massimo predefinito per la frequenza cardiaca del programma lampeggerà nel display Pulsazioni/Velocità. Se desiderate, premete il pulsante aumenta/diminuisci l'inclinazione per cambiare la frequenza cardiaca impostata **(si veda INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO a pagina 29).** Nota: Qualora venga modificata l'impostazione massima della frequenza cardiaca desiderata, ne risulterà modificato il livello di intensità del programma intero.

5 **Per avviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità.**

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Il programma 1 di frequenza cardiaca è suddiviso in 40 segmenti da un minuto. La stessa impostazione di frequenza cardiaca è programmata per tutti i segmenti. (Nota: Per un allenamento più breve, fermare semplicemente il programma prima che termini.) Il programma 2 di pulsazioni è suddiviso in 30 segmenti da un minuto. Per ogni segmento viene programmata una frequenza cardiaca. Nota: la stessa frequenza cardiaca può essere programmata per due o più segmenti consecutivi.



Se viene selezionato il programma 2 di frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca impostata per il primo segmento verrà visualizzata nella colonna lampeggiante del Segmento Corrente della matrice nel display sinistro. Le impostazioni della frequenza cardiaca per i successivi segmenti verranno visualizzati nelle colonne a destra. Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento, sia la colonna del Segmento Corrente che quella a destra lampeggeranno e verranno emessi una serie di suoni.

Inoltre, le impostazioni della velocità e dell'inclinazione lampeggeranno per avvisarvi. Quando il primo segmento termina, *tutte le impostazioni della frequenza cardiaca si sposteranno di una colonna a sinistra.* L'impostazione della frequenza cardiaca relativa al secondo segmento verrà visualizzata nella colonna lampeggiante del Segmento Corrente.

Durante entrambe i programmi di frequenza cardiaca, la consolle paragonerà regolarmente la vostra frequenza cardiaca con l'impostazione corrente della stessa. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo al di sotto o al di sopra di quella impostata, la velocità del tapis roulant aumenterà o diminuirà automaticamente per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino possibile a quella impostata. Se la velocità del tapis roulant raggiunge i 12 km/ora e la vostra frequenza cardiaca è ancora al di sotto del valore impostato, anche l'inclinazione del tapis roulant aumenterà.

Se la velocità o l'inclinazione corrente fosse troppo alta o troppo bassa, potete regolarla con i pulsanti Velocità o Inclinazione. Comunque, ogni volta che la Consolle paragoni la vostra frequenza cardiaca all'impostazioni della frequenza cardiaca attuale, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant possono automaticamente cambiare per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca.

Se durante il programma non vengono rilevate le vostre pulsazioni, le lettere « PLS » lampeggeranno sul display e la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant diminuirà automaticamente. Se ciò accade, consultare pagina 9.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display Tempo/Andatura. Per far ripartire il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 km/ora. Quando la consolle paragona la vostra frequenza cardiaca con quella impostata, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant può cambiare automaticamente per consentire alla vostra frequenza cardiaca di avvicinarsi a quella impostata.

6 **Seguire la progressione sul display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

7 **Accendere il ventilatore se desiderato.**

Vedere la fase 7 a pagina 14.

8 **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

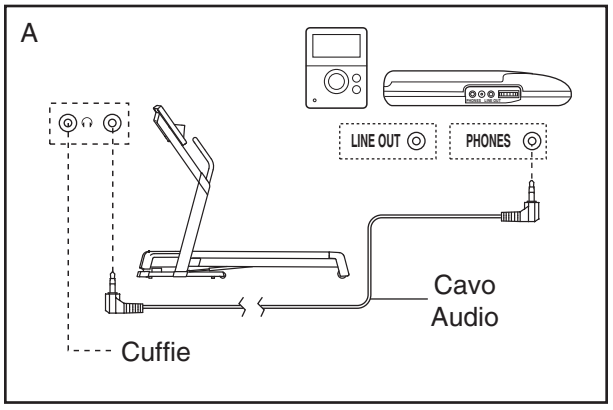
Vedere la fase 7 a pagina 16.

COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM

Per utilizzare i CD o MP3 iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore MP3, lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer. Vedere a pagina 18 a 20 per le istruzioni per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 19 per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette**, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 20 per le istruzioni per il collegamento.

COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE MP3 O CD PORTATILE

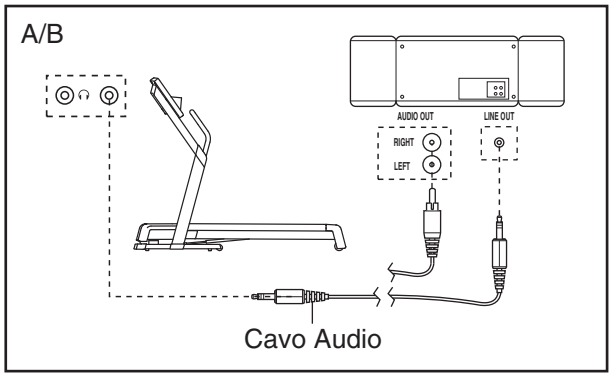
A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo da 3,5mm a 3,5mm in dotazione alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa del vostro lettore MP3 o CD. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

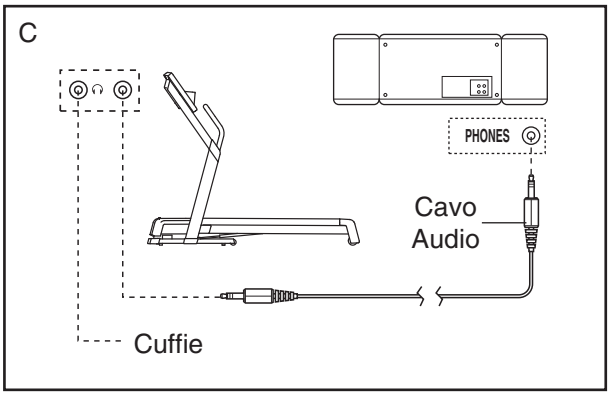
Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio [AUDIO OUT] di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie [PHONES], vedere istruzioni C.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa uscita audio del vostro stereo.



B. Si veda disegno in alto. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.

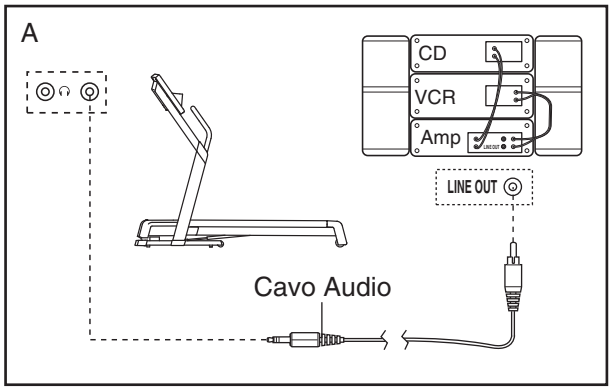
C. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa cuffie del vostro stereo. Collegare le vostre cuffie nell'apposita presa della consolle.



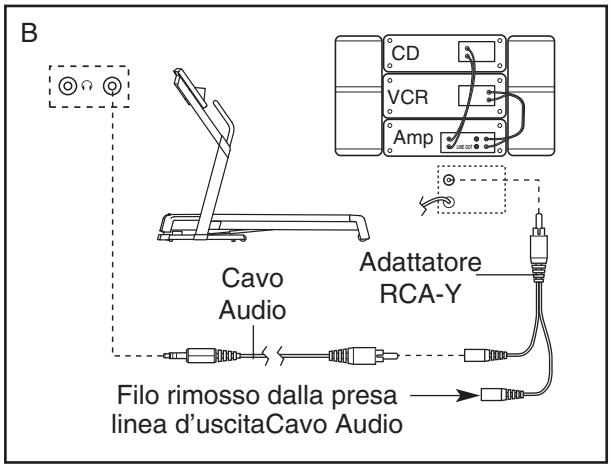
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita [LINE OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita [LINE OUT] è utilizzata, vedere istruzioni B.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3,5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.

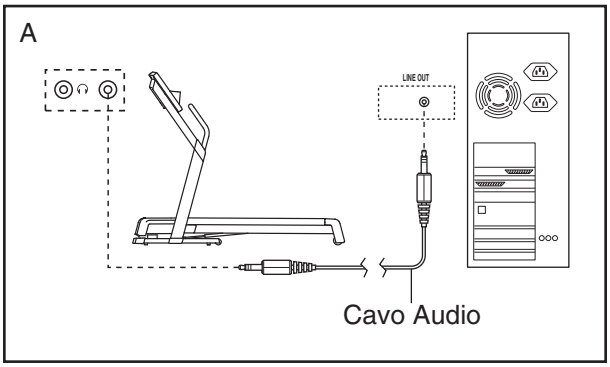


B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore RCA. Collegare l'adattatore RCA alla presa linea d'uscita del vostro stereo. Nota: mentre l'adattatore Y è inserito nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

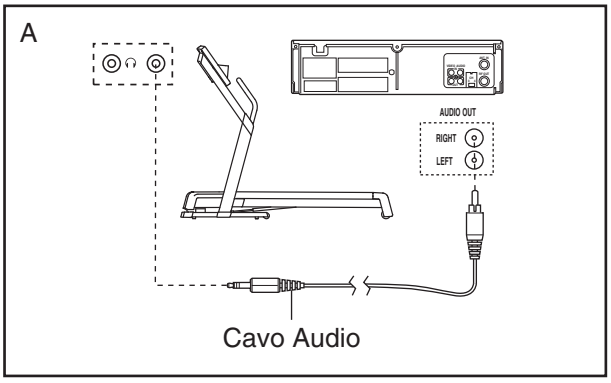
A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da 3,5mm a 3,5mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer. Nota: mentre il cavo è collegato nella presa linea d'uscita, non collegare le cuffie nell'apposita presa presente sulla consolle.



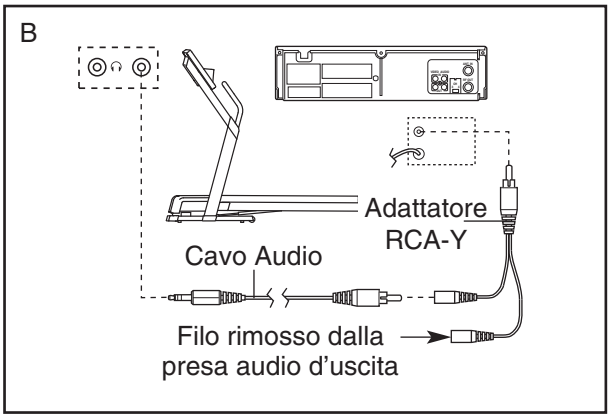
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio [AUDIO OUT] inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore è collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARSE IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 19.

A. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



B. Collegare l'estremità del cavo audio stereo lungo da RCA a 3.5 mm (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico) alla presa della consolle. Collegare l'altra estremità del cavo in un adattatore RCA Y (disponibile dai rivenditori di materiale elettronico). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



COME USARE I PROGRAMMI DEI MP3, CD E VIDEO IFIT.COM

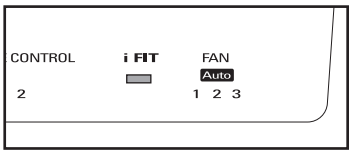
Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro lettore MP3 o CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT PER UTILIZZARE I PROGRAMMI iFIT.COM a pagina 18 a 20. **Per scaricare i programmi iFIT.com MP3 consultare il sito www.iFIT.com. Per acquistare i CD o le videocassette iFIT.com, chiamare il numero di telefono indicato sulla copertina del presente manuale.**

Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma MP3, CD o video iFIT.com.

1 **Inserire la chiave nella Consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 **Selezionare la modalità iFIT.com.**



Per selezionare la modalità iFIT.com, premere il pulsante Selezione Programma ripetutamente finché si illumina l'indicatore iFIT.

3 **Premere il pulsante PLAY del vostro lettore MP3, lettore CD o videoregistratore**

Nota: se si sta utilizzando un CD iFIT.com, inserire il CD nel lettore; se si sta utilizzando una videocassetta iFIT.com inserire la videocassetta nel videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il tempo presente sul display Tempo/Ritmo lampeggia, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità sulla consolle. Il tapis roulant non caricherà nessun programma MP3, CD, o video mentre il tempo lampeggia sul display.

Durante il programma, il suono di un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il « fischio » e preparativi ai cambi di velocità e/o inclinazione. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. Comunque, **all'socolto del « fischio » successivo, la velocità e/o inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o video.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display Tempo/Ritmo. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità. Dopo un istante, il nastro scorrevole inizierà ad avanzare a 2 km/ora. **All'emissione del «fischio» successivo, la velocità e/o l'inclinazione verranno modificate in base alle impostazioni successive del programma.**

Quando il programma del CD o video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma MP3, CD o video, premere il pulsante arresto o rimuovere la chiave ed andare alla fase 1 a pagina 20.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio »:

- **Verificare che le lettere iFIT vengano visualizzate sul display sinistro e che il tempo non stia lampeggiando sul display Tempo/Ritmo. Se il tempo presente sul display lampeggia, premere il pulsante Inizio o il pulsante di aumento della Velocità sulla consolle.**

- **Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.**

- **Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto.**

- **Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.**

4 **Seguire la progressione sul display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 **Come misurare la vostra frequenza cardiaca.**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 **Accendere il ventilatore se desiderato.**

Vedere la fase 7 a pagina 14.

7 **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 7 a pagina 16.

ATTENZIONE: Rimuovere sempre i CD iFIT ed le videocassette iFIT.com dal lettore CD o dal vostro videoregistratore e scollegare il riproduttore MP3 quando avete finito di usarli.

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

Per usare i programmi dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 19. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 **Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 **Selezionare la funzione iFIT.com.**

Vedere la fase 2 a pagina 20.

3 **Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.**

4 **Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.**

5 **Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.**

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.

6 **Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.**

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo

7 **Ritornare al tapis roulant e salire sui poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro girovita.**

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare. Durante il programma, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il « fischio » e prepararsi ai cambi di velocità e/o inclinazione.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. **Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il tempo comincerà a lampeggiare sul display Tempo/Ritmo. Per riavviare il programma, premere il pulsante Avvio o il pulsante di aumento della Velocità. Dopo un momento, il nastro scorrevole inizierà ad avanzare a 2 km/ora. **All'emissione del «fischio» successivo, la velocità e/o l'inclinazione verranno modificate in base alle impostazioni successive del programma.**

Quando il programma viene completato, il nastro scorrevole si fermerà. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5 a questa pagina.

Nota: Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio », assicurarsi che l'indicatore iFIT sia acceso e che il tempo non stia lampeggiando sul display Tempo/Ritmo. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto.

8 **Seguire la progressione sui display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

9 **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 7 a pagina 16.

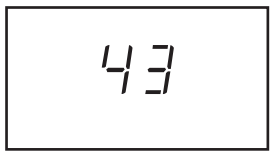
MODALITÀ INFORMAZIONI /MODALITÀ DEMO

La consolle mostra una modalità informazioni che tiene traccia del numero totale di chilometri che il nastro scorrevole ha effettuato e il numero totale di ore di funzionamento del tapis roulant. Inoltre la modalità informazioni permette di selezionare le miglia o i chilometri come unità di misura e di attivare o disattivare la modalità demo.

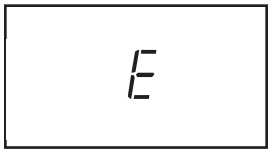
Per selezionare la modalità informazioni, tenere premuto il pulsante Stop mentre si inserisce la chiave nella consolle.

Il display Calorie/Distanza mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il tapis roulant ha effettuato.

Il display Tempo/Ritmo mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.



Una “E” per le miglia inglesi o una “M” per i chilometri verrà visualizzata nel display Pulsazioni/Velocità. Se si desidera cambiare l'unità di misura, premere il pulsante di aumentare la Velocità.



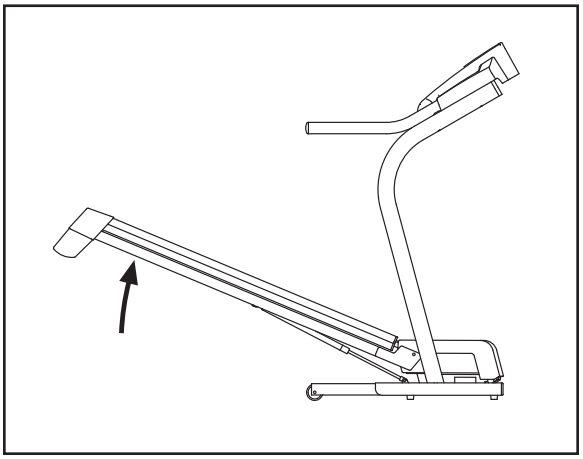
IMPORTANTE: Se sul display viene visualizzata una “d”, la console è in modalità “demo”. Questa modalità è stata concepita per l'esposizione in negozio del tapis roulant. Quando la consolle è in modalità demo, il cavo di alimentazione può essere inserito, la chiave può essere tolta dalla consolle e gli indicatori nel display si illumineranno automaticamente in una sequenza predefinita, anche se i pulsanti della consolle non saranno in funzione. **Se appare una “d” quando la modalità informazioni viene selezionata, premere il pulsante diminuisci Velocità così la “d” scompare.**

Per uscire dalla modalità informazioni, togliere la chiave dalla consolle.

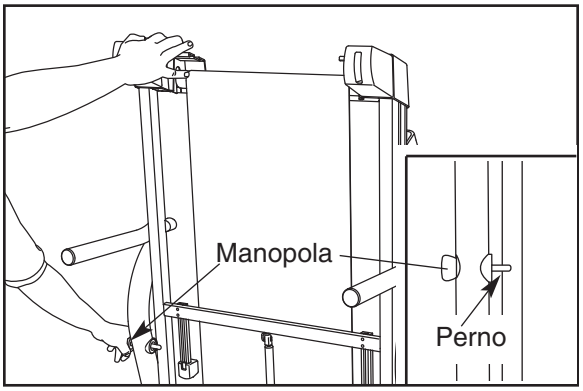
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

Prima di piegare il tapis roulant, regolare l'inclinazione al livello più basso. Se questo non viene fatto, il tapis roulant può essere danneggiato permanentemente. Togliere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione.
ATTENZIONE: Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.



1. Afferrare il tapis roulant con le mani nella zona indicata in figura. **ATTENZIONE: Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il tapis roulant, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il tapis roulant a metà della sua posizione verticale.

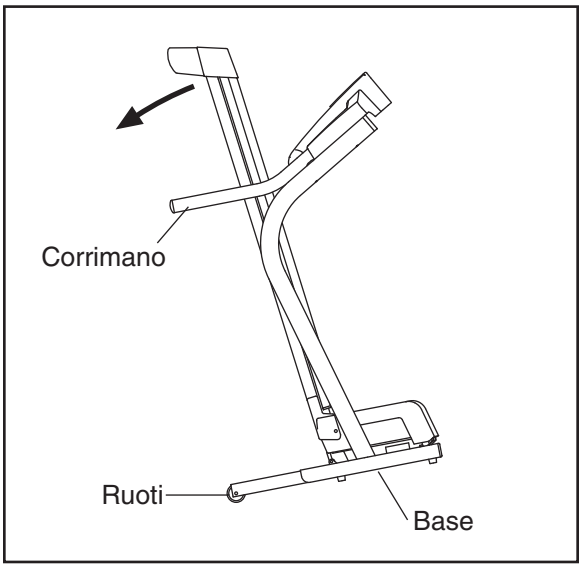


2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Sollevare il tapis roulant fino a quando il gancio oltrepassa il perno chiusura a scatto. Poi, rilasciare lentamente la manopola. **Verificare che il telaio sia saldamente ancorato al perno.**

Per proteggere la zona sottostante il tapis roulant, mettere un tappeto tra il pavimento ed il tapis roulant. Tenere il tapis roulant lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il tapis roulant in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.

COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di muovere il tapis roulant, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante. **Verificare che il telaio sia saldamente ancorato al perno della manopola chiusura a scatto.**



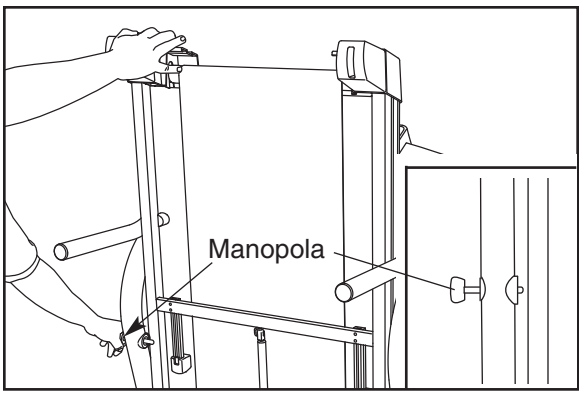
1. Tenere i corrimani e mettere un piede contro una ruota.

2. Riposizionare il tapis roulant finché scivola agilmente sulle ruote. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il tapis roulant senza inclinarlo nuovamente. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

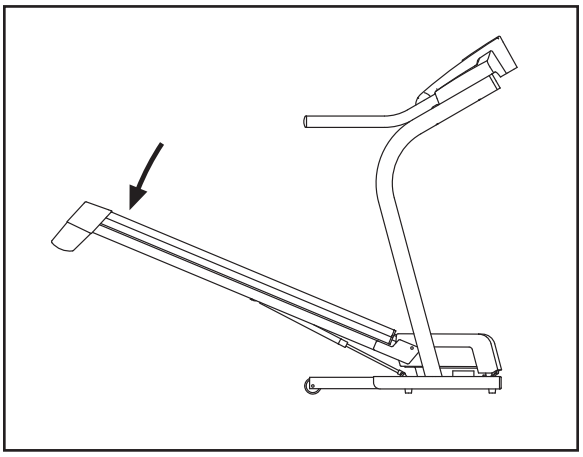
3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare la base fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Abbassare il tapis roulant fino a che il telaio passi oltre il perno della chiusura a scatto.



2. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, e abbassare il tapis roulant sul pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**



LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni, si veda la copertina del presente manuale.

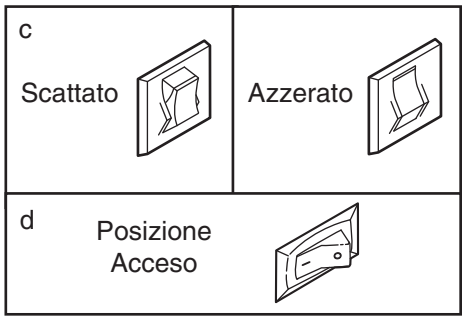
PROBLEMA: La macchina non si accende

SOLUZIONE: a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserto in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 10.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm^2 che non superi 1,5 m di lunghezza. Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.

d. Controllare l'interruttore acceso/spento collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione acceso.



PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente (vedere c. sopra). Se è disattivato, aspettare aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Se la spina è ben inserita, staccarla, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

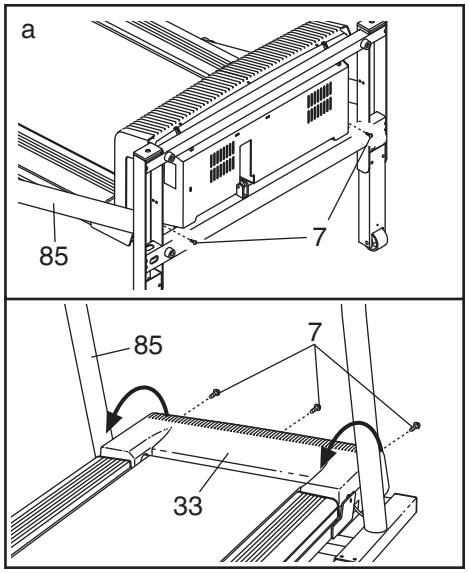
d. Controllare che l'interruttore acceso/spento sia in posizione acceso.

e. Se il tapis roulant continua a non funzionare, si veda la copertina del presente manuale.

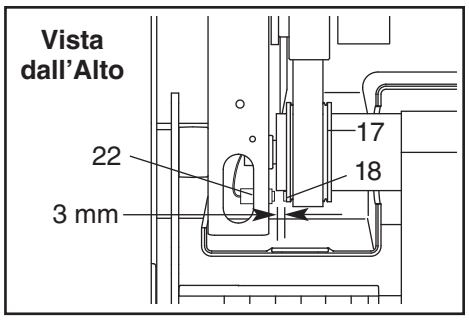
PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE.** Successivamente abbassare i Montanti (85). Rimuovere le due viti indicate (7) Nota: sono necessari un cacciavite phillips con una chiave da 8".

Sollevare i Montanti (85) in posizione verticale. Togliere le tre Viti (7) dalla Calotta (33) e togliere delicatamente la Calotta.



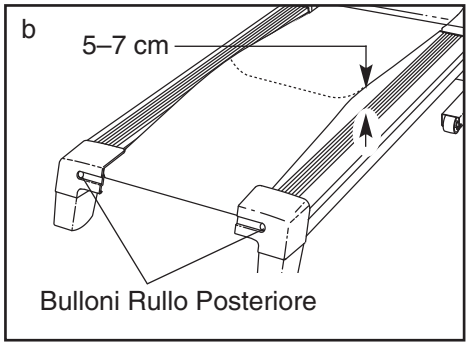
Localizzare il Commutatore (22) ed il Magnete (18) sul lato sinistro della Puleggia (17). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se necessario, togliere delicatamente il Commutatore con un cacciavite scanalato. Riposizionare la Calotta assicurandosi che le Viti (7) siano inserite negli stessi fori da cui sono state tolte. Far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti per controllare che la velocità venga letta correttamente.



PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

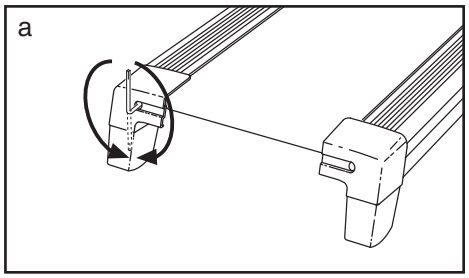
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



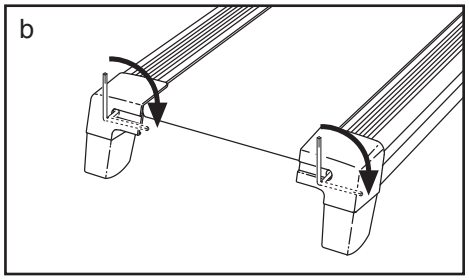
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non é centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. **Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra,** utilizzare la chiave esagonale per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra,** girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 5 a 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



PROBLEMA: L'ammortizzatore non attutisce l'abbassamento del telaio del tapis roulant

SOLUZIONE: a. Fattori ambientali quali le basse temperature possono influire sulla prestazione dell'ammortizzatore. Per ripristinare le prestazioni dell'ammortizzatore, reggere con forza le estremità del telaio vicino ai cappucci base con entrambe le mani e abbassare delicatamente il telaio sul pavimento e poi sollevarlo più volte. **Per limitare le probabilità di incidenti, piegare le gambe e tenere la schiena eretta.**

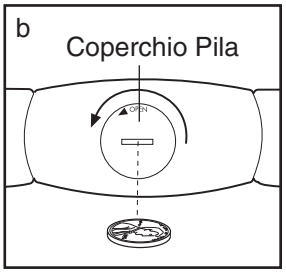
PROBLEMA: L'inclinazione del tapis roulant non cambia correttamente

SOLUZIONE: a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti inclinazione. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave.** Dopo pochi secondi, reinserire la chiave. Il tapis roulant andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione verrà ricalibrata. Questo ricalibrerà il sistema di inclinazione.

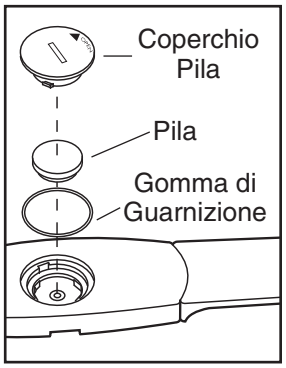
PROBLEMA: Il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 9.

b. Se il cardiofrequenzimetro a torace ancora non funziona appropriatamente, la pila dovrebbe essere cambiata. Per sostituire la pila, localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e girare il coperchio in senso antiorario nella posizione aperto [OPEN]. Rimuovere il coperchio.



Togliere la vecchia pila ed inserire una nuova pila CR 2032, controllando che la pila sia girata **in modo che la parte scritta sia verso l'alto**. Inoltre, controllare che la gomma di guarnizione sia collocata nell'unità sensore. Rimettere il coperchio e girarlo nella posizione da chiuso.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori pulsazioni in dotazione non sono apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le *calorie derivanti dalle scorte di grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra zona d'allenamento.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra zona d'allenamento.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella zona d'allenamento—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la zona d'allenamento predeterminata, mantenere questo livello per 20 a 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella zona d'allenamento zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—non trattenere mai il fiato.

Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stiramento per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

LISTA DELLE PARTI—Modello Nº PETL77905 R.0

R0706A

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

Chiave Nº	Qtà.	Descrizione
1	1	Rotaia Piedino Sinistro
2	2	Vite Attenuatore
3	1	Cappuccio Sinistro Anteriore
4	2	Vite Cappuccio Anteriore
5	3	Vite Pedana Posteriore
6	1	Latch Warning Decal
7	35	Vite da 3/4”
8	2	Attenuatore
9	2	Molla a Balestra
10	4	Isolatore
11	4	Vite Piattaforma
12	2	Cinghia Guida
13	4	Vite Cinghia Guida
14	2	Bullone Perno Telaio
15	1	Piattaforma Nastro
16	1	Nastro Scorrevole
17	1	Cilindro Anteriore
18	1	Magnete
19	2	Spaziatore Telaio
20	5	Dado
21	1	Fermaglio Commutatore
22	1	Commutatore
23	10	VIte da 1/2”
24	4	Dado a Molla
25	1	Motore
26	1	Cinghia Motore
27	2	Spaziatore Molla
28	4	Moschettone
29	2	Piedino Posteriore
30	2	Boccola Motore
31	2	Bullone Motore
32	2	Vite Inserto, Inferiore
33	1	Calotta Motore
34	3	Fermaglio Calotta
35	1	Gommapiuma Calotta, Sinistra
36	1	Perno con Testa Superiore
37	2	Coppiglia
38	1	Bullone di Regolazione Cilindro Anteriore
39	4	Vite Piedino Posteriore
40	1	Motore Inclinazione
41	1	Perno Inferiore
42	1	Trasformatore
43	1	Regolatore
44	6	Vite da 3/4”
45	1	Cassetta Bombata
46	1	Anello Metallico Cavo della Corrente
47	1	Cavo della Corrente
48	2	Dado Telaio Alzata
49	1	Gruppo di Connessione
50	2	Ferma Laccio
51	1	Laccio Sganciabile
52	7	Laccio in Plastica
53	1	Cappuccio Destro Anteriore
54	1	Rotaia Piedino Destro
55	1	Telaio
56	1	Telaio d’Alzata del Filo Massa a Terra
57	2	Dado Pedana
58	1	Rondella Braccio Stazionario
59	1	Puleggia Tendicinghia
60	2	Rondella a Stella Cilindro Posteriore
61	4	Rondella Molla a Balestra
62	2	Bullone Cilindro Posteriore
63	1	Cappuccio Destro Posteriore
64	1	Rotella Posteriore
65	1	Cappuccio Sinistro Posteriore
66	1	Puleggia Stazionaria
67	4	Rondella a Stella
68	1	Bullone Leva di Rinvio
69	1	Spaziatore Leva di Rinvio
70	1	Corrimano
71	2	Cappuccio Rotondo Montante
72	4	Bullone Consolle
73	1	Filo Bardato
74	1	Leva di Rinvio
75	1	Molla Braccio Stazionaria
76	1	Montaggio Chiusura a Scatto
77	1	Inserto Chiusura a Scatto
78	2	Cappuccio Corrimano
79	2	Cappuccio Quadrato Montante
80	2	Bullone Telaio d'Alzata
81	6	Gommino Base
82	6	Vite Autoforanti da 1”
83	4	Dado a « U »
84	2	Adesivo d’Avvertenza
85	1	Montante
86	1	Ammortizzatore
87	4	Bullone Gamba d’Estensione
88	2	Bullone Ruota Anteriore
89	2	Ruota Anteriore
90	1	Sostegno Elettronica
91	1	Filtro
92	1	Inserto Manopola
93	1	Cavo iFIT
94	1	Telaio d’Alzata
95	1	Portello di Accesso
96	8	Rondella
97	2	Gamba d’Estensione
98	1	Base Consolle
99	1	Vite Sensore Impugnatura
100	1	Ventilatore della Consolle

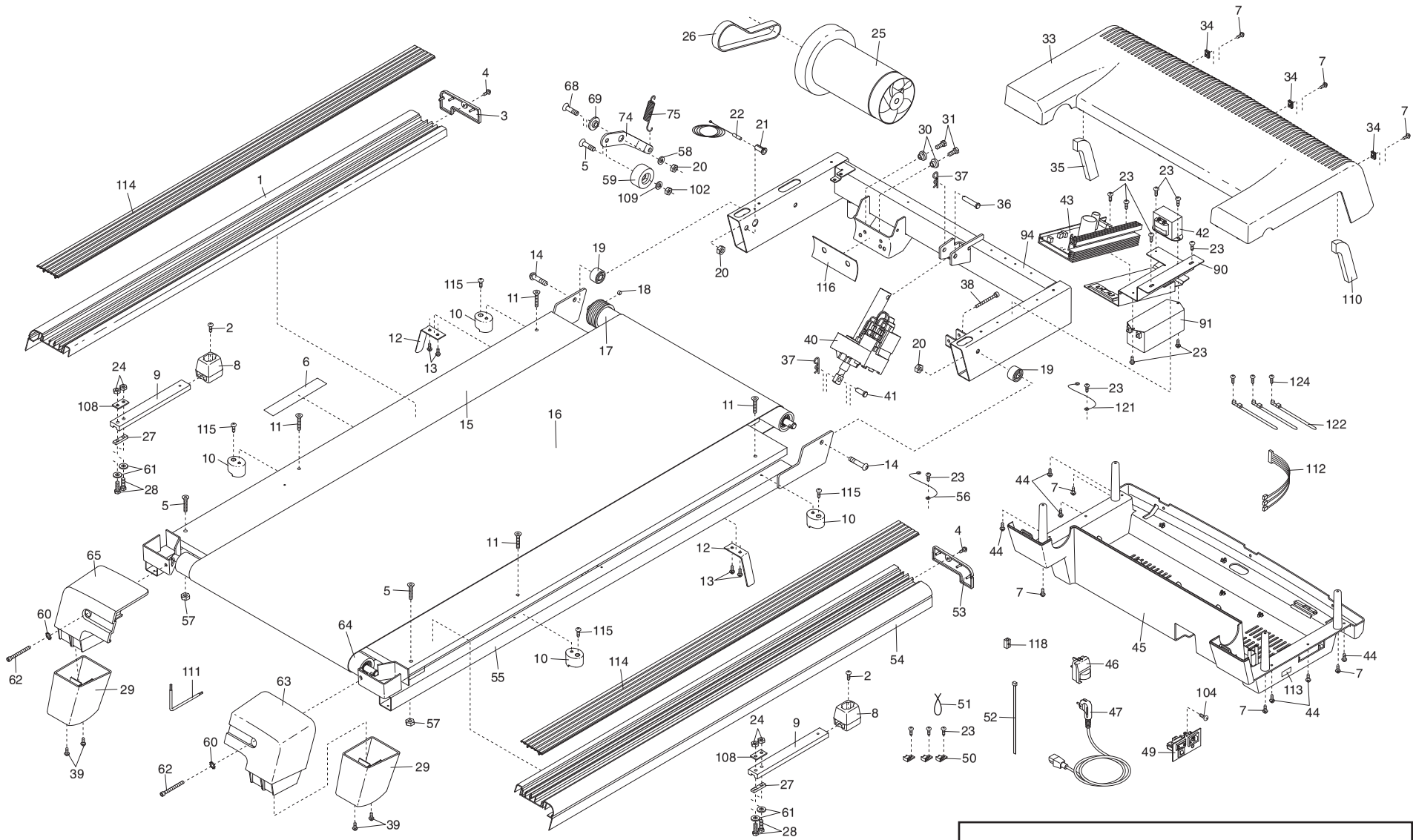
Chiave Nº	Qtà.	Descrizione
101	6	Spaziatore in Plastica
102	1	Dado Puleggia Tendicinghia
103	1	Chiave/Fermaglio
104	1	Vite Staffa di Connessione
105	1	Inserto Consolle
106	4	Dado
107	1	Porta Libro
108	4	Spaziatore Cuscinetto
109	1	Filo Filtro
110	1	Gommapiuma Calotta, Destra
111	1	Chiave Esagonale
112	1	Filo Bardato Inclinazione
113	1	Adesivo Statica
114	2	Cappuccio Rotaia
115	4	Vite Isolatore
116	1	Isolatore Motore
117	1	Ricevitore Pulsazioni
118	1	Scatoletta con Ferrite
119	1	Fascia de Cardiofrequenzimetro
120	1	Cardiofrequenzimetro
121	1	Filo Massa a Terra della Rotella Anteriore
122	3	Laccio
123	4	Spaziatore Ruota
124	3	Vite a Laccio
125	2	Vite a Ventilatore della Consolle
#	1	Filo Blu da 10”, 2F
#	1	Filo Blu da 8”, M/F
#	1	Filo Blu da 4”, M/F
#	1	Filo Verde da 10”, F/Anello
#	1	Filo Verde da 8”, F/Anello
#	1	Filo Verde da 4”, F/Anello
#	1	Filo Rosso da 4”, M/F
#	1	Filo Bianco da 6”, 2F
#	1	Manuale di Istruzioni

Queste sono parti non raffigurate

Specificazioni possono variare senza preavviso.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº PETL77905 R.0

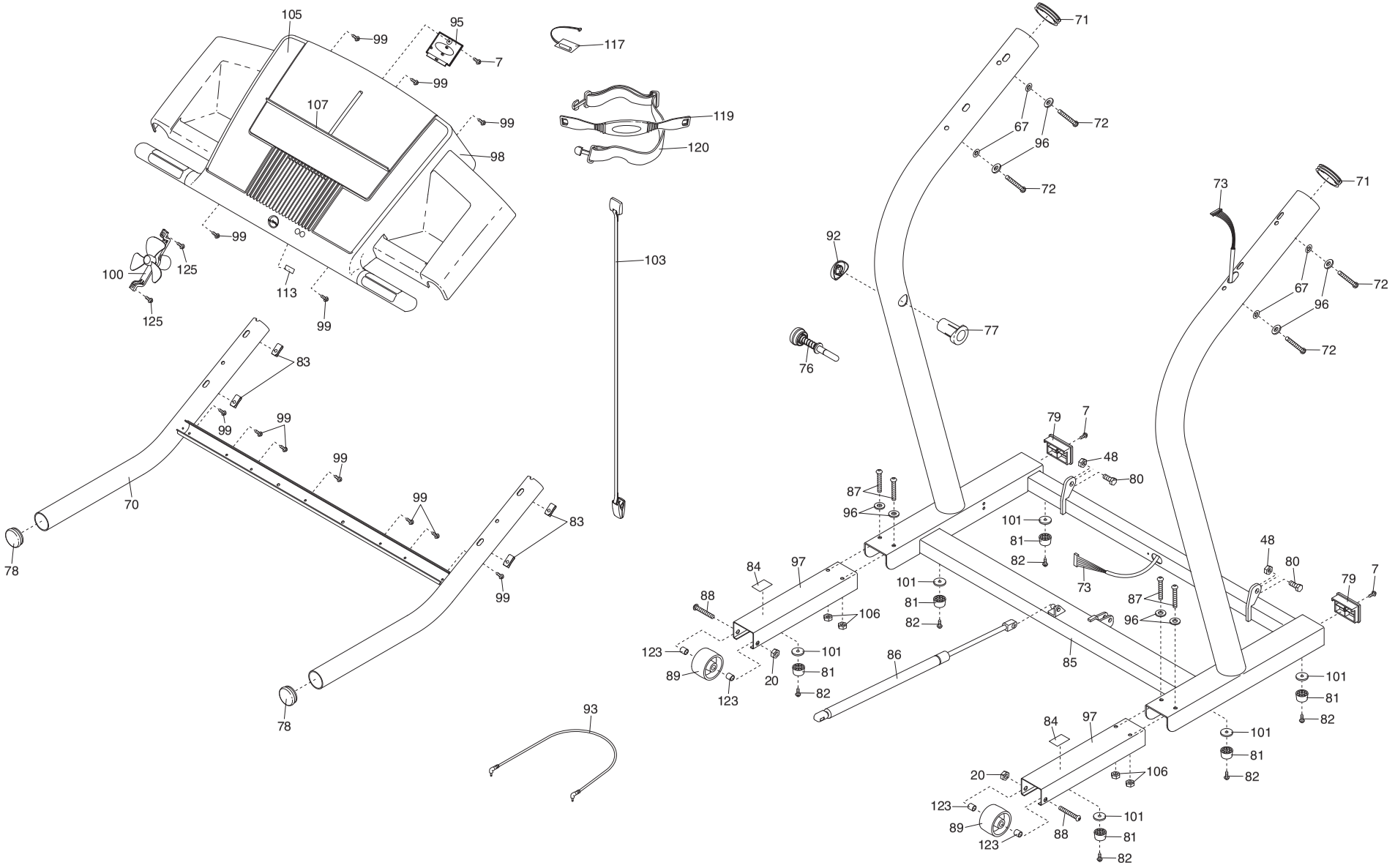
R0706A



Per identificare le parti mostrate su questo diagramma, vedere la LISTA DELLE PARTI a pagina 30 e 31 del MANUALE D'ISTRUZIONE.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº PETL77905R.0

R0706A



COME ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare pezzi di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL77905 R.0)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant PROFORM 650 V)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE del/i pezzo/i (vedere la LISTA DEI PEZZI alle pagine 30-31 e la DIAGRAMMA DEI PEZZI al centro di questo manuale)

Stampato negli USA © 2006 ICON IP, Inc.